МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО Университет биотехнологий
Институт цифровых технологий
Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В Т. Ч. 48 Ч ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ)

Методические указания для проведения лабораторно-практических занятий и самостоятельной работы студентов

Новосибирск 2026

УДК 614.8(075.32)
ББК 68.9я723
П 56

Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

Составитель: Понуровский В.А.

Рецензент: Гуськов Ю.А., доктор технических наук, доцент, заведующий кафедрой технологий обучения, педагогики и психологии ФГБОУ ВО Университет биотехнологий

Безопасность жизнедеятельности (в т. ч. 48 ч военной подготовки): методические указания для проведения лабораторно-практических занятий и самостоятельной работы студентов / сост. В. А. Понуровский. – Новосибирск: Университет биотехнологий, 2026.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по специальности 09.02.09 Веб-разработка (дисциплина ОГСЭ.03 «Безопасность жизнедеятельности (в т. ч. 48 ч военной подготовки)»). Содержат описание практических занятий, задания для самостоятельной работы, требования к оформлению отчётов и критерии оценки.

Методические указания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины и фондом оценочных средств.

Содержание

Введение 4
1. Общие методические указания 6
1.1. Организация практических занятий 6
1.2. Правила работы на занятиях 6
1.3. Требования к отчёту 7
1.4. Организация самостоятельной работы 7
1.5. Критерии оценки 7
2. Методические указания к практическим занятиям 8
Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации и защита населения 8
Тема 1.2. Безопасность на рабочем месте и в информационной среде 9
Тема 1.3. Первая помощь 10
Тема 2.1. Общевоинские уставы 11
Тема 2.2. Строевая подготовка 14
Тема 2.3. Огневая подготовка и тактика 16
Тема 2.4. Основы военной медицины 18
3. Методические указания к самостоятельной работе 21
4. Рекомендуемая литература и информационные ресурсы 22
Приложение А. Образец титульного листа отчёта 23

Введение

На изучение дисциплины ОГСЭ.03 «Безопасность жизнедеятельности (в т. ч. 48 ч военной подготовки)» запланировано 68 ч, в том числе 66 ч аудиторных (30 ч – занятия лекционного типа, 36 ч – занятия семинарского типа (практические занятия)) и 2 ч (2,9 %) отведено для самостоятельной работы. Форма промежуточной аттестации – зачёт с оценкой (2 семестр). Практические занятия реализуются в форме практической подготовки в объёме 36 ч.

Основная цель дисциплины – формирование знаний и умений, необходимых для обеспечения безопасности в профессиональной деятельности и быту, действий в чрезвычайных ситуациях, оказания первой помощи, а также освоение основ военной подготовки.

В процессе изучения дисциплины решаются следующие задачи:

- изучение классификации чрезвычайных ситуаций, систем оповещения и способов защиты населения;
- изучение требований безопасности на рабочем месте и в информационной среде;
- освоение приёмов оказания первой помощи, в том числе сердечно-лёгочной реанимации на тренажёре;
- изучение общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации;
- освоение строевых приёмов без оружия, начальных сведений об огневой подготовке и основах тактики;
- изучение основ военной медицины.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО дисциплина направлена на формирование следующих компетенций по специальности 09.02.09 Веб-разработка:

- выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам (ОК 01);

– использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности (ОК 02);
– эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде (ОК 04);
– содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях (ОК 07).

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины и фондом оценочных средств. Нумерация и содержание практических занятий соответствуют темам рабочей программы; контрольные вопросы и практические задания согласованы с фондом оценочных средств.

Распределение практических занятий и самостоятельной работы по темам дисциплины приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение часов по темам

Тема	**Практические занятия**	**ПЗ, ч**	**СР, ч**
1.1. Чрезвычайные ситуации и защита населения	№ 1	2	1
1.2. Безопасность на рабочем месте и в информационной среде	№ 2	2	1
1.3. Первая помощь	№ 3–4	4	0
2.1. Общевоинские уставы	№ 5–8	8	0
2.2. Строевая подготовка	№ 9–11	7	0
2.3. Огневая подготовка и тактика	№ 12–14	7	0
2.4. Основы военной медицины	№ 15–17	6	0
Итого	17 занятий	36	2

1. Общие методические указания

1.1. Организация практических занятий

Практические занятия по разделу 1 проводятся в лаборатории радиационной безопасности и чрезвычайных ситуаций (аудитория Д-419) с использованием дозиметрических приборов, приборов химической разведки, средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, тренажёра первой медицинской помощи и комплекта наглядных пособий; занятия, не требующие оборудования, – в аудитории НК-424. Для поиска информации используются компьютер с доступом в Интернет, браузер Mozilla Firefox, офисный пакет LibreOffice и ресурсы МЧС России и Министерства обороны Российской Федерации.

Практические занятия по разделу 2 (военная подготовка) проводятся в форме тренировок, отработки приёмов и нормативов под руководством преподавателя на местах, определяемых кафедрой (аудитория, спортивный зал или площадка для строевой подготовки). Занятия по оружию проводятся только на учебных (бездействующих) макетах и учебных пособиях.

Перед занятием необходимо изучить лекционный материал и рекомендованную литературу. На занятии студент выполняет задания и практические приёмы, оформляет отчёт и отвечает на контрольные вопросы.

1.2. Правила работы на занятиях

- строго выполнять указания преподавателя и требования инструктажа по технике безопасности перед каждым занятием; без разрешения преподавателя приборы, макеты и тренажёры не включать и не использовать;
- при отработке приёмов первой помощи на тренажёре и взаимодействии «в парах» не создавать для партнёра реального риска; приёмы отрабатываются в соответствии с описанием и без применения силы;

– при занятиях по строевой подготовке иметь спортивную обувь и одежду, соответствующую погоде; при плохом самочувствии немедленно сообщить преподавателю;
– с макетами оружия обращаться только по команде преподавателя; не направлять макет на людей, соблюдать порядок обращения и меры безопасности, как с боевым оружием;
– соблюдать воинскую вежливость и дисциплину в учебной группе, выполнять команды старшего;
– соблюдать правила работы за персональным компьютером и санитарные нормы при работе с информацией.

1.3. Требования к отчёту

Отчёт по каждому занятию оформляется в электронном или рукописном виде и содержит: тему и цель, ответы на задания (алгоритмы, таблицы, схемы, инструкции, памятки), результаты практической отработки (выполненные приёмы, нормативы, оценка), выводы. Титульный лист – по образцу приложения А.

1.4. Организация самостоятельной работы

Самостоятельная работа (2 ч) включает изучение теоретического материала и выполнение заданий по темам 1.1, 1.2 (раздел 3 настоящих указаний). Результаты проверяются преподавателем на очередном практическом занятии в форме собеседования.

1.5. Критерии оценки

Результаты выполнения практических занятий и самостоятельной работы учитываются при выставлении оценки по результатам текущего

контроля (2 семестр). Для оценки используется традиционная четырёхбалльная система:

Оценка	**Критерии**
Отлично	Все задания выполнены полностью и верно, отчёт оформлен по требованиям. Ответ полный, логичный, обоснованный; студент свободно отвечает на дополнительные вопросы, приводит примеры.
Хорошо	Задания выполнены, есть незначительные неточности в решении или оформлении. Ответ по существу верный; допускаются несущественные ошибки при ответе на дополнительные вопросы.
Удовлетворительно	Выполнена основная часть заданий. Ответ неполный: знание основных положений, затруднения с пояснениями и примерами.
Неудовлетворительно	Задания не выполнены или выполнены неверно. Основной материал не усвоен, на дополнительные вопросы студент ответить не может.

2. Методические указания к практическим занятиям

Ниже приведены практические занятия по темам рабочей программы. Для каждого занятия указаны цель, краткие теоретические сведения, задания и контрольные вопросы.

Раздел 1. Основы безопасности жизнедеятельности

Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации и защита населения

Классификация ЧС, РСЧС, системы оповещения, средства индивидуальной и коллективной защиты, действия работника и правила эвакуации. Объём практических занятий – 2 ч.

Практическое занятие № 1. Классификация ЧС, оповещение и защита населения (2 ч)

Цель работы: изучить классификацию чрезвычайных ситуаций, сигналы оповещения и средства защиты.

Краткие теоретические сведения.

Чрезвычайные ситуации классифицируют по происхождению (природные, техногенные, биолого-социальные, социальные) и масштабу (локальные, муниципальные, региональные, федеральные). Предупреждение и ликвидацию ЧС обеспечивает единая государственная система (РСЧС). Население оповещают сиренами, по радио, телевидению и через системы массового оповещения; по сигналу «Внимание всем!» необходимо включить радио или телевизор и слушать сообщение. Единый номер вызова экстренных служб – 112. Средства индивидуальной защиты включают противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки и средства защиты кожи.

Задания.

1. Составьте таблицу: основные виды ЧС, причины, действия населения.

2. Составьте алгоритм действий при получении сигнала «Внимание всем!».
3. Изучите образцы средств индивидуальной защиты в лаборатории и опишите их назначение; найдите на сайте МЧС России памятки по действиям при землетрясении, наводнении и пожаре.

Контрольные вопросы.

1. Дайте классификацию чрезвычайных ситуаций по происхождению.
2. Перечислите основные сигналы оповещения и действия по ним.
3. Опишите порядок действий при землетрясении.
4. Какие средства индивидуальной защиты вы знаете?
5. Каковы действия при угрозе террористического акта?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Тема 1.2. Безопасность на рабочем месте и в информационной среде

Охрана труда и эргономика при работе с ПК, режимы труда и отдыха, электро- и пожарная безопасность, защита персональных данных. Объём практических занятий – 2 ч.

Практическое занятие № 2. Безопасность рабочего места и информационной среды (2 ч)

Цель работы: изучить требования безопасности при работе с компьютером и основы информационной безопасности.

Краткие теоретические сведения.

Безопасное рабочее место требует правильного освещения, регулировки стула и монитора (верхний край экрана – на уровне глаз или чуть ниже), расстояния до экрана около 50–70 см, перерывов в работе (кратковременный отдых каждый час) и гимнастики для глаз. Вредные факторы – зрительное перенапряжение, гиподинамия, излучения, шум. Электробезопасность: исправные розетки и кабели, запрет использования неисправной техники; при

возгорании электрооборудования его обесточивают и тушат огнетушителем, допущенным для электроустановок под напряжением. Информационная безопасность – защита информации и персональных данных от несанкционированного доступа.

Задания.

1. Составьте инструкцию по безопасности при работе за компьютером (1 страница).
2. Проверьте своё рабочее место по чек-листу эргономики и сформулируйте рекомендации.
3. Разработайте памятку по защите персональных данных (пароли, мошеннические обращения, обработка данных).

Контрольные вопросы.

1. Каковы основные правила эргономики при работе с компьютером?
2. Перечислите вредные факторы при работе за компьютером.
3. Объясните понятие «информационная безопасность» и её основные угрозы.
4. Опишите назначение и порядок применения огнетушителей.
5. Опишите правила пожарной безопасности.

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Тема 1.3. Первая помощь

Общие правила и последовательность оказания первой помощи, остановка кровотечений, иммобилизация, помощь при ожогах, отравлениях и поражении током, сердечно-лёгочная реанимация на тренажёре. Объём практических занятий – 4 ч.

Практическое занятие № 3. Первая помощь: общие правила, кровотечения, переломы, ожоги, поражение током (2 ч)

Цель работы: изучить последовательность оказания первой помощи и отработать основные приёмы.

Краткие теоретические сведения.

Первая помощь оказывается до прибытия скорой помощи. Последовательность: обеспечить безопасность для себя и пострадавшего, оценить состояние (сознание, дыхание), вызвать экстренные службы (112), выполнить необходимые мероприятия. При наружном кровотечении – прямое давление на рану, давящая повязка; при сильном артериальном кровотечении – наложение жгута выше раны с указанием времени наложения. При переломах – иммобилизация подручными средствами или шиной. При термических ожогах – охлаждение проточной водой и наложение чистой повязки, пузыри не вскрывать. При поражении электрическим током прежде всего отключают источник тока, затем оценивают состояние пострадавшего.

Задания.

1. Составьте алгоритм оказания первой помощи при наружном кровотечении, переломе, ожоге и поражении током (таблица «ситуация – действия – ошибки»).
2. Отработайте на тренажёре или муляже наложение давящей повязки и жгута, иммобилизацию конечности (по указанию и под контролем преподавателя).
3. Подготовьте памятку «Содержимое автомобильной (офисной) аптечки и её назначение».

Контрольные вопросы.

1. Опишите порядок оказания первой помощи при кровотечении.
2. Перечислите признаки ожога и правила первой помощи.
3. Каковы правила оказания первой помощи при переломах?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 4. Сердечно-лёгочная реанимация на тренажёре (2 ч)

Цель работы: освоить порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Краткие теоретические сведения.

Признак остановки сердца – отсутствие сознания, дыхания и пульса (для неспециалиста – отсутствие нормального дыхания). Порядок: вызвать скорую помощь (112), приступить к надавливаниям на грудную клетку в центре грудины с частотой 100–120 в минуту на глубину около 5–6 см, соблюдая соотношение 30 надавливаний к 2 вдохам (если вдохи выполняются), по возможности использовать автоматический наружный дефибриллятор. Реанимацию продолжают до прибытия медиков или появления признаков жизни.

Задания.

1. Отработайте на тренажёре сердечно-лёгочную реанимацию (надавливания и искусственное дыхание) по алгоритму; оцените правильность выполнения по индикаторам тренажёра.
2. Составьте пошаговый алгоритм СЛР в виде схемы.
3. Проведите взаимную оценку выполнения по чек-листу.

Контрольные вопросы.

1. Опишите порядок сердечно-лёгочной реанимации.
2. Что является признаком остановки сердца?
3. Как называется состояние, при котором отсутствуют дыхание и кровообращение?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Раздел 2. Основы военной подготовки (48 ч)

Тема 2.1. Общевоинские уставы

Назначение и состав общевоинских уставов, обязанности военнослужащих, воинские звания, внутренняя служба, суточный наряд. Объём практических занятий – 8 ч.

Практическое занятие № 5. Вооружённые Силы Российской Федерации. Общевоинские уставы (2 ч)

Цель работы: изучить назначение и состав общевоинских уставов и структуру подразделения.

Краткие теоретические сведения.

Вооружённые Силы Российской Федерации состоят из видов и родов войск. Общевоинские уставы – Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав, Строевой устав и Устав гарнизонной и караульной служб. Первичное воинское подразделение – отделение, затем взвод, рота; военнослужащие имеют воинские звания (рядовой, сержант, офицер и др.) и знаки различия. Основы службы закреплены в законодательстве о воинской обязанности и военной службе.

Задания.

1. Составьте схему организационной структуры подразделения (отделение – взвод – рота) и таблицу воинских званий рядового и сержантского состава.
2. Кратко опишите назначение каждого из общевоинских уставов.
3. Подготовьте сообщение «Основные права и обязанности военнослужащего».

Контрольные вопросы.

1. Опишите организационную структуру подразделения.
2. Назовите обязанности военнослужащего.
3. Что такое устав внутренней службы?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 6. Дисциплинарный устав. Воинская дисциплина (2 ч)

Цель работы: изучить основные положения Дисциплинарного устава и значение воинской дисциплины.

Краткие теоретические сведения.

Воинская дисциплина – строгое и точное соблюдение порядка и правил, установленных законами и уставами. Дисциплинарный устав определяет обязанности по соблюдению дисциплины, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров. Приказ командира обязателен для исполнения; приказ, явно противоречащий закону, не подлежит исполнению.

Задания.

1. Составьте таблицу «поощрения и взыскания» по Дисциплинарному уставу.
2. Разберите три учебные ситуации нарушения дисциплины и определите, какие нормы нарушены.
3. Подготовьте сообщение о значении воинской дисциплины для боеготовности подразделения.

Контрольные вопросы.

1. Каковы основные положения Дисциплинарного устава?
2. Объясните понятие «воинская дисциплина» и её значение.
3. В каких случаях приказ не подлежит исполнению?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 7. Устав внутренней службы: внутренний порядок и суточный наряд (2 ч)

Цель работы: изучить основы организации внутренней службы и обязанности лиц суточного наряда.

Краткие теоретические сведения.

Внутренний порядок включает распорядок дня, размещение личного состава, уборку помещений, поддержание готовности подразделения. Суточный наряд (дежурный и дневальные) обеспечивает порядок и охрану казармы. Распорядок дня определяет время подъёма, занятий, приёма пищи, отдыха и отбоя.

Задания.

1. Составьте примерный распорядок дня подразделения в учебный день.
2. Составьте таблицу обязанностей лиц суточного наряда.
3. Разберите ситуации нарушения внутреннего порядка и порядок действий дежурного.

Контрольные вопросы.

1. Изложите основные положения Устава внутренней службы.
2. Перечислите обязанности военнослужащего.
3. Кто входит в суточный наряд и каковы его задачи?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 8. Устав гарнизонной и караульной служб (2 ч)

Цель работы: изучить основы караульной службы.

Краткие теоретические сведения.

Караульная служба организуется для охраны и обороны боевых знамён, складов, объектов и поддержания порядка. Караул состоит из начальника караула, помощника, разводящих, часовых; часовой — вооружённое должностное лицо, находящееся на посту и неприкосновенное. Порядок смены караулов определяется уставом.

Задания.

1. Составьте схему состава караула и таблицу обязанностей его должностных лиц.
2. Опишите общие обязанности часового.
3. Разберите учебную ситуацию «поведение часового при приближении посторонних лиц» без практической отработки действий с оружием.

Контрольные вопросы.

1. Опишите порядок несения караульной службы.
2. Из кого состоит караул?
3. В чём состоит неприкосновенность часового?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Тема 2.2. Строевая подготовка

Строевые приёмы на месте и в движении, воинское приветствие, строи подразделения, действия в составе отделения. Объём практических занятий – 7 ч.

Практическое занятие № 9. Строевые приёмы на месте (2 ч)

Цель работы: освоить строевую стойку, повороты на месте, выход из строя и подход к начальнику.

Краткие теоретические сведения.

Строевая стойка принимается по команде «Смирно». Команды «Вольно», «Заправиться», «Равняйсь» выполняются в строю. Повороты на месте: «Налево», «Направо», «Кругом» выполняются на каблуках, в ритм команды. Для выхода из строя и подхода к начальнику действуют установленные порядок команд и шагов.

Задания.

1. Отработайте строевую стойку, повороты на месте и построение в одну шеренгу по команде преподавателя.

2. Отработайте выход из строя и возвращение в строй.
3. Оцените выполнение приёмов друг у друга по чек-листу.

Контрольные вопросы.

1. Объясните порядок выполнения строевых приёмов на месте.
2. Что означает команда «Становись!»?
3. Каковы виды строя и их назначение?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 10. Движение строевым и походным шагом. Воинское приветствие (2 ч)

Цель работы: освоить движение в строю и отдание воинского приветствия.

Краткие теоретические сведения.

Движение строевым шагом выполняется по команде «Шагом марш» с левой ноги; различают строевой и походный шаг. Повороты в движении выполняются по командам «Направо», «Налево», «Кругом». Воинское приветствие отдаётся на месте и в движении установленным способом.

Задания.

1. Отработайте движение строевым и походным шагом, остановку и повороты в движении.
2. Отработайте воинское приветствие на месте и в движении.
3. Проведите взаимную оценку выполнения приёмов.

Контрольные вопросы.

1. Опишите порядок движения в строю.
2. Что такое строевой шаг?
3. Как отдаётся воинское приветствие?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 11. Строи подразделения и действия в составе отделения (3 ч)

Цель работы: изучить строи отделения и отработать действия в составе отделения.

Краткие теоретические сведения.

Строй отделения может быть развёрнутым (одношереножным или двухшереножным) и походным (в колонну по одному или по два). Командиром отделения является сержант; военнослужащие размещаются в строю по установленному порядку, выполняют перестроения по командам.

Задания.

1. Отработайте построение отделения в одну и две шеренги и в колонну.
2. Отработайте перестроения и повороты отделения по командам старшего.
3. Составьте схему строев отделения с обозначением командира и порядка размещения.

Контрольные вопросы.

1. Каковы виды строя и их назначение?
2. Как строится отделение в одну шеренгу и в колонну?
3. Каковы действия военнослужащего в составе отделения?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Тема 2.3. Огневая подготовка и тактика

Назначение и общее устройство стрелкового оружия, меры безопасности, основы стрельбы, основы общевойскового боя. Объём практических занятий – 7 ч.

Практическое занятие № 12. Назначение и общее устройство стрелкового оружия (на макетах) (2 ч)

Цель работы: изучить назначение, боевые свойства и общее устройство стрелкового оружия по учебным макетам и пособиям.

Краткие теоретические сведения.

Стрелковое оружие предназначено для поражения живой силы противника. Рассматриваются его основные части и механизмы, назначение которых изучают по учебным макетам и плакатам. Боевые свойства оружия характеризуются дальностью стрельбы, скорострельностью, точностью. Занятие проводится на учебных (бездействующих) макетах.

Задания.

1. Изучите по плакатам и макету основные части стрелкового оружия и назовите их назначение (таблица «часть – назначение»).
2. Изучите боевые свойства оружия по учебному пособию и составьте краткую справку.
3. Подготовьте сообщение о правилах хранения и сбережения оружия.

Контрольные вопросы.

1. Назовите основные части стрелкового оружия и их назначение.
2. Что такое «огневой рубеж»?
3. Как обеспечивается сохранность оружия?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 13. Меры безопасности, подготовка к стрельбе, прицеливание (учебные упражнения) (2 ч)

Цель работы: изучить правила обращения с оружием и меры безопасности; освоить понятие прицеливания на учебных макетах.

Краткие теоретические сведения.

Основное правило обращения: оружие всегда считается заряженным; его нельзя направлять на людей; обращаться с ним можно только по команде.

Подготовка к стрельбе включает проверку исправности, подготовку позиции и выбор прицела. Прицеливание – придание оружию положения, обеспечивающего направление ствола на цель. Учебные упражнения проводятся на макетах без боеприпасов; стрельба выполняется только на оборудованном стрельбище под руководством квалифицированного руководителя.

Задания.

1. Составьте памятку «Меры безопасности при обращении с оружием» (10 пунктов).
2. Изучите принцип прицеливания (прицельная планка, целик, мушка) по плакатам и макету; выполните учебные упражнения на макете в присутствии преподавателя.
3. Составьте схему порядка подготовки к стрельбе и перечень запретных действий.

Контрольные вопросы.

1. Опишите правила обращения с оружием и меры безопасности.
2. Объясните порядок прицеливания и ведения огня.
3. Какие ошибки при обращении с оружием наиболее опасны?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 14. Основы общевойскового боя. Оборона и наступление (3 ч)

Цель работы: изучить основы тактики и действия солдата в обороне и наступлении.

Краткие теоретические сведения.

Тактика – теория и практика подготовки и ведения боя. Основной формой боевых действий является общевойсковой бой, ведущийся в обороне и в наступлении. Действия солдата включают выбор и оборудование позиции,

наблюдение, маскировку, использование местных предметов и инженерных заграждений, связь и взаимодействие.

Задания.

1. Составьте таблицу «оборона – наступление»: цели, действия солдата, основные требования безопасности.
2. Опишите основные приёмы маскировки и виды инженерных заграждений по учебному пособию.
3. Составьте перечень средств связи в подразделении и их назначение.

Контрольные вопросы.

1. Раскройте понятие «тактика» и «тактический приём».
2. Объясните порядок действий солдата в обороне.
3. Объясните порядок действий солдата в наступлении.
4. Опишите виды инженерных заграждений.
5. Каковы основные приёмы маскировки?
6. Перечислите основные средства связи в подразделении.

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Тема 2.4. Основы военной медицины

Медицинское обеспечение подразделения, индивидуальная аптечка, само- и взаимопомощь, эвакуация раненых, профилактика инфекционных заболеваний. Объём практических занятий – 6 ч.

Практическое занятие № 15. Медицинское обеспечение подразделения. Индивидуальная аптечка (2 ч)

Цель работы: изучить организацию медицинского обеспечения и состав индивидуальной аптечки.

Краткие теоретические сведения.

Медицинское обеспечение подразделения включает профилактику, оказание первой помощи и эвакуацию. Индивидуальная аптечка содержит

средства для оказания само- и взаимопомощи (обезболивающие, противомикробные, перевязочные и другие). Состав и применение изучаются по учебным пособиям и образцам.

Задания.

1. Изучите состав индивидуальной аптечки и составьте таблицу «средство – назначение – способ применения (по инструкции)».
2. Составьте схему организации медицинского обеспечения подразделения.
3. Подготовьте памятку по профилактике инфекционных заболеваний в подразделении.

Контрольные вопросы.

1. Опишите порядок оказания первой медицинской помощи в бою.
2. Что входит в первую медицинскую помощь в бою?
3. Какие меры профилактики инфекционных заболеваний вы знаете?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 16. Само- и взаимопомощь. Остановка кровотечения, повязки (2 ч)

Цель работы: отработать приёмы само- и взаимопомощи.

Краткие теоретические сведения.

При ранениях основное внимание уделяют остановке кровотечения: прямое давление, давящая повязка, при необходимости жгут с указанием времени наложения. Для наложения повязок используют индивидуальный перевязочный пакет. Помощь оказывают в безопасном месте, соблюдая меры предосторожности.

Задания.

1. Отработайте на муляже или в паре наложение давящей повязки и жгута.

2. Отработайте наложение повязок на голову, грудь, конечности (по алгоритму).
3. Оцените правильность выполнения по чек-листу и устраните ошибки.

Контрольные вопросы.

1. Опишите порядок оказания первой помощи при кровотечении.
2. Как наложить давящую повязку?
3. Для чего указывают время наложения жгута?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 17. Вынос и эвакуация раненых. Профилактика инфекций (2 ч)

Цель работы: изучить способы выноса и эвакуации раненых.

Краткие теоретические сведения.

Раненых выносят из опасной зоны, обеспечивая безопасность спасающего и пострадавшего. Различают переноску вдвоём или одним человеком, на носилках и подручных средствах. Эвакуация осуществляется на медицинский пункт. При эвакуации поддерживают положение, обеспечивающее проходимость дыхательных путей и покой повреждённой конечности.

Задания.

1. Отработайте в паре способы переноски пострадавшего (с использованием подручных средств) в безопасных условиях.
2. Составьте схему «этапы эвакуации раненого».
3. Подготовьте памятку «Действия при подозрении на инфекционное заболевание в подразделении».

Контрольные вопросы.

1. Объясните правила выноса раненых с поля боя.
2. Каковы этапы эвакуации раненых?

3. Как обеспечить безопасность при выносе пострадавшего?

Отчёт: алгоритмы действий, таблицы и схемы, результаты практической отработки, ответы на контрольные вопросы.

3. Методические указания к самостоятельной работе

Объём самостоятельной работы – 2 ч. Задания выполняются в свободное от занятий время; результаты сдаются на очередном практическом занятии.

Таблица 2 – Задания для самостоятельной работы

№	Тема	Задание	Время, ч
1	1.1. Чрезвычайные ситуации	Составьте семейный план действий при чрезвычайной ситуации (оповещение, сбор, эвакуация, документы и запасы) на одну страницу.	1
2	1.2. Безопасность в информационной среде	Проведите оценку безопасности собственного рабочего места и информационных привычек по чек-листу; сформулируйте три улучшения.	1

4. Рекомендуемая литература и информационные ресурсы

Основная литература

1. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО / В. С. Долгов. – 5-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 188 с. – ISBN 978-5-507-51043-6. – URL: https://e.lanbook.com/book/501680
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Горькова, А. Г. Фетисов, Е. М. Мессинева, Н. Б. Мануйлова. – 5-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2026. – 220 с. – ISBN 978-5-507-51255-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/508775

Дополнительная литература

1. Учебно-методическое пособие для практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся всех специальностей СПО: учебно-методическое пособие / Т. С. Иванова, Е. Ю. Гузенко, И. С. Мартынов [и др.]. – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2021. – 96 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/247442
2. Ветошкин, А. Г. Гражданская защита в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени: учебно-методическое пособие для СПО / А. Г. Ветошкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2026. – 776 с. – ISBN 978-5-507-53616-0. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/510166
3. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Е. Н. Быстров, О. И. Тихомиров, И. Р. Терехова, А. Л. Харитоненко. – Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. – Часть 1. – 48 с. – ISBN 978-5-7641-1704-1. – URL: https://e.lanbook.com/book/3551122

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. МЧС России. – URL: https://www.mchs.gov.ru
2. Министерство обороны Российской Федерации. – URL: https://mil.ru

Приложение А. Образец титульного листа отчёта

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Университет биотехнологий
Институт цифровых технологий
Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

Отчёт по практическому занятию № …

по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности (в т. ч. 48 ч военной подготовки)»

Тема: …

Выполнил(а): студент(ка) … курса, группы …
ФИО

Проверил: должность,
ФИО

Новосибирск 202…